

【アップルサイダービネガードリンク】

材料

ハチミツ・・・小さじ1～大さじ1（代用可：アガベシロップ）

リンゴ酢・・・大さじ1～2（アップルサイダービネガー）

水（常温）・・・200～250ml

つくり方

- 1 グラスにハチミツ、水を加えてスプーンで全体がなじむまでかき混ぜる。
- 2 リンゴ酢を加えてすべて混ぜ合わせてできあがり。

ワンポイントアドバイス

- リンゴ酢（アップルサイダービネガー）は、無濾過による自然発酵なのでマザー（菌母）が瓶底に溜まっています。そこで使用前には必ずよく振ってからご使用ください。
- アップルサイダービネガーもハチミツも非加熱をおすすめ。そうすることで、酵素をはじめアミノ酸、リンゴ酸を含むので抗酸化作用、抗炎症作用、利尿作用、疲労回復などを見込めるドリンクとなります。